

考研学子出现心理焦虑专家：考前放松是关键
考研 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/530/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_AD_A6_E5_c73_530449.htm “还有不到半个月的时间就要考研了，可是我感觉自己就是静不下心来看书，越想看越看不进去，这可怎么办啊？”昨日，在武汉科技学院的考研自习室外，我们见到了心急如焚的大四学生张洁(化名)。在堆积如山的考研复习资料前，张洁的脸色显得特别憔悴。她告诉我们，自己是科技学院机电工程专业的学生，从大三暑假起就开始为考研做准备。“我每天7点起床，以最快的速度洗漱和吃早饭，然后就直奔自习室，一直复习到晚上教室关门。有时候为了节约时间看书，我连走在路上都要背单词。”张洁说，自己的复习状态一直不错，可眼看临近考试，她的复习反而进行不下去了。“我每天都在心里倒计时，把看书的任务细分到小时，可不知道为什么越到后来越觉得书厚，怎么看也看不完。我感觉自己有很多东西没复习到，对考试很害怕，心里没底。”无独有偶，湖北大学新闻专业大四学生小黄近日也致电记者吐苦水。“在寝室我都不敢和一起考研的同学交流，我害怕知道别人复习到了什么程度。”小黄说，“一听见同学讨论考研的试题我就紧张，大脑空白，背后冒冷汗。眼见时间不多了，有时候我着急得连觉都睡不好。”采访发现，随着考研时间的日益逼近，备考学生出现考前焦虑的情况越来越多。武汉科技学院纺织与材料学院分党委副书记苗淑贤告诉记者，据她了解，仅在12月上中旬，该校已经有7%-8%的考研学生针对自己的焦虑情绪向心理咨询老师寻求过帮助。“考前压力过大是一种正常现象。

”苗淑贤说，针对这一情况，该院决定在元旦节前对考研学生进行一次集体心理辅导。“我们将邀请学校的心理辅导老师，对学生集体减压。不谈考研，大家一起聊点开心的事情。”“据我观察，60%-70%的学生还是愿意进行自我心理调节。”苗淑贤说，在考前，大学生们要及时进行自我心理暗示。“不要把考研想象得那么重要，它不是大学生唯一的出路。同时，考研学习也是一个积累的过程，复习得好不好不是一天就能改变的，不要急功近利。就算没考上，还可以继续找工作，或者备战明年，天不会塌下来。”百考试题编辑祝各位好运！100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com